

美しい笑顔、応援します。

March. 2010

厚生連だより

No.
262

3



CONTENTS

- 新規コース・オプションセット誕生
- 厚生連鍼灸院「鼻の症状(鼻水)について」
- 骨粗鬆症について
- 健康フォーラム2010開催



愛媛県厚生連健診センター

新しいコースをオープンメントが誕生

こんにちは、僕は厚生レッド。僕ら厚生れんじやー

は愛媛県民の尊い健康を守るため、日々、悪のメタボリック大魔王と戦っています。



ら行っているため、朝が忙しい主婦の方にもおススメです。検査結果は、後日郵送となります。

します!

● 検査料：20,000円(税込)
● 開設日：第1・3火曜日(祝日除く)
午後1時から1時半が受付時間となります。

若くいっききコース

普段、家事や子育て、お仕事で忙しい毎日をお過ごしの方。年に一度は自分の健康について考えていますか？

「まだ若いから大丈夫。」「何とないから大丈夫。」「自分だけは大丈夫。」「と安心していませんか？もしくは、「忙しいからそんな暇はないわー」「子供がいるから…」「なんて思っていますか？」

そんな若い女性をサポートするため、当センターの人間ドック基本コース、女性コースに加えて平成22年4月から新しいコース「若さいっききコース」がスタートします。

このコースは、女性が気になる婦人科系の検査項目を取り入れ、充実した内容のコースとなっております。各種検査は、午後か



▲乳がん検診(乳腺エコー)

検査内容

- 問診、身長、体重、BMI、体脂肪測定、血圧測定、視力検査、聴力検査、腹囲測定、診察、血液検査(脂質検査、血糖検査、肝機能検査、腎機能検査、貧血検査、代謝系<UA>、甲状腺機能検査<TSH>)、尿検査、心電図検査、胸部X線検査注①、大腸がん検診(便潜血反応検査)、乳がん検診(乳腺エコー)注②、子宮がん検診(細胞診、経膈エコー)

※注①／妊娠されている方、妊娠の可能性がある方は胸部X線検査を省略できます。ただし、料金に変更はございませんので、ご了承下さい。
※注②／若年層など一般的に乳房が発達している方はマンモグラフィ検診では病変も乳房も白く写るため区別が困難な場合があります。そこで、放射線を使用しない超音波検査を実施します。

プロフィール

厚生 連美(25)

おいしん坊などでおなじみ、厚生 連太郎さんの妻。長男 レン(1)の育児、家事、仕事と忙しい日々を送っている。流行のインフルエンザにもかかわらず、病院知らずで健康には自信有り。



健診は気になるけれど…という3人の方がいらっしやるので、ちょっとお話を聞いてみたいと思います。



「映画やテレビで乳がんや子宮がんの話を知ると気にはなるけど、健診健診って思っても、私子供もまだ小さいし、仕事も家事もして忙しいんよね。それに、まだ若いし、何ともないけん大丈夫やと思うんよ。」

そんなあなたにおススメのコースがコチラ!

プロフィール

こうせい れんじ
厚生 連二(47)

昨年の人間ドックでメタボリックシンドロームと判定された、ビールと揚げ物が大好きな宴会部長。メタボ、メタボと気にはしているが、昨年よりお腹周りにふくらみが増した。



「メタボといわれて指導も受けたけど、それでも宴会部長の俺がいなくちゃと今日も飲み会の約束をしてしまった。お腹周りは気になるけど、ビールも揚げ物も止めれんものよね。でもまあ、毎年ドックを受けるだけは受けよるけん大丈夫やろ。また、4月に受けるし。」



そんなあなたには人間ドックにこのオプションをおススメします!

★血管いきいきセット

メタボリックシンドローム該当予備軍該当の方におすすめします。

- 検査内容：10年後心臓病死亡リスク評価、血圧脈波、内臓脂肪CT、eGFR(尿タンパク陽性の方のみ)、尿中アルブミン/クレアチニン比
 - 検査料：7,000円(税込)
- ※人間ドックのオプション検査です。



プロフィール

こうせい れんのしん
厚生 連之進(65)

5年前に定年退職してからは、趣味に奔走する日々。カラオケと釣りをこよなく愛する65歳。昨年の健康診断で血圧が高めと言われ、少し気にしてはいる。



「このあいだのカラオケ大会で大親友のサブちゃん、脳梗塞でたおれて救急車で運ばれたんよ。一命はとりとめたものの、わしも血圧が高めやけん、頭も一回診てもらいたいなあ。ここはひとつ人間ドックにでも入ろうか。」



そんなあなたには人間ドックにこのオプションをおススメします!

★脳いきいきセット

脳動脈瘤や脳梗塞などが気になる方におすすめします。

- 検査内容：頭部MRI、頭部MRA、血圧脈波
 - 検査料：27,000円(税込)
- ※人間ドックのオプション検査です。



★『血圧脈波』って何?

血管の硬さや心臓から押し出された血液が手や足に届くまでの速度を計測し、血管の硬さを知ることができます。また、足首と腕の血圧の比を測定することによって、血管の狭窄の程度がわかります。

検査はベッドに横になって、血圧を計るのと同じ要領です。



■ご予約・お問い合わせは…

JA愛媛厚生連健診センター

フリーダイヤル ☎ 0120-874-702

受付時間8:30~17:00(土日祝日除く)



是非、一度新しいコース・人間ドックのオプションセットをお試し下さい。

受付

厚生連鍼灸院

鼻の症状(鼻水)について



鍼灸師 秋山 和恵

鍼灸治療の効果としてすぐ思い浮か

べるのは、整形外科的な疾患(肩こり、腰痛、膝関節症)だと思います。実際に今年度厚生連鍼灸院を利用した方が、鍼灸治療を受けようと思った症状(複数回答)のトップ3は、①肩こり②腰痛③膝の痛みで、これらが過半数を占めています。

そのほかにも、さまざまな症状を訴えて来院されており、中には「鍼灸治療で良くなるの?」と思われる方もいらっしゃると思いますが、実は、鍼灸は病名に対する治療ではなくのです。

病名がわからなくても、鍼灸治療の診察(望診・問診・切診)から病因をさぐり、症状を分類して治療を進めていきます。ですから、症状の緩和やQ

OLの改善に有用な場合があります。

鍼灸の効果について科学的な研究がさまざまな機関で行われており、その結果、鍼灸治療の刺激は自律神経系・内分泌系・免疫系などを通して、自然治癒力を高めるように作用すると考えられています。



鍼灸の治療や考え方について少し紹介します。

診察

診察は、望・問・切の四診があります。

望診は、全身の印象、顔や体の皮膚の色・舌の色や状態を観察します。問診は、声や話し方・呼吸などを聞くことと口や体のおいから判断していきます。問診は、ご本人しかわからないこと(食事や生活習慣など)を聞きます。切診では脈(おもに手首)や腹部 患部を触れて診ます。

病因

症状が起る原因を大きく三つの種類に分けて考えます。内因・外因・不内

外因です。

内因は、人の七つの感情(憂・思・喜・怒・悲・恐・驚)を指します。過度の感情が五臓(肝・心・脾・肺・腎)の気を傷つけ発病します。

外因は、人の体を外から襲う六つの邪気(風寒・暑湿・燥・火)を指します。邪気(風寒・暑湿・燥・火)を指します。体調が崩れたときに邪気を受けやすくなり、邪気の種類や邪気の留まることにより症状が変わります。

不内外因は、外傷や中毒、過労や怠惰、偏食・食へ過ぎ、不摂生などです。

では、西洋医学とは違う東洋医学の見方で、この時期多くの人を悩ませる花粉症の鼻水・鼻詰まりについてみてみましょう。

鍼灸の治療には、古代中国の陰陽(全ての事象は、陰の性質と陽の性質に分けて考えられ、それらは常に変化しながらバランスを保とうとするという考え方)・五行(万物をその性質によって木、火、土、金、水、の5つに分ける考え方)の思想が受け継がれていますので、鼻水なら次のような結びつきを考えます。

木	肝	目	涙	風
火	心	舌	汗	暑・火
土	脾	唇	よだれ	湿
金	肺	鼻	鼻水	燥
水	腎	耳	つば	寒

五行の関係



鼻水を水の代謝の問題と考えると働きに関係する臓腑は、肺、脾、腎、三焦です。

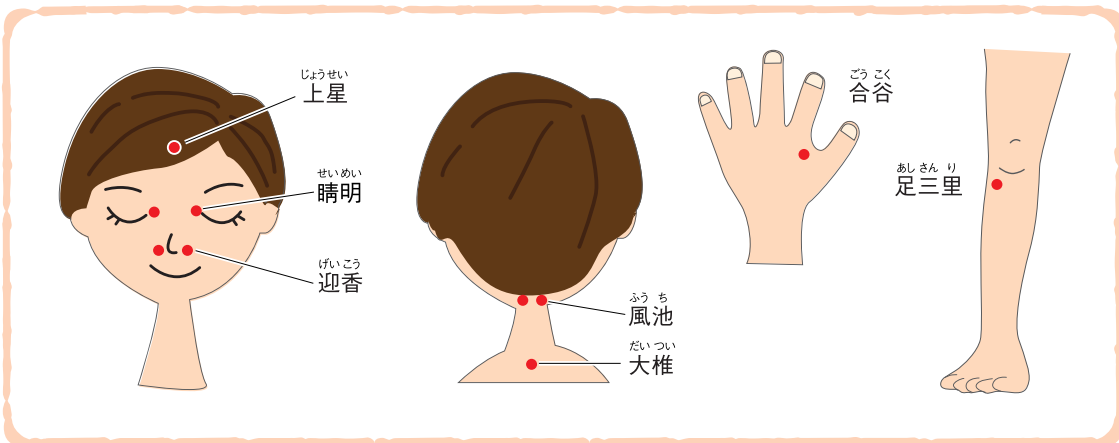
肺の働きは、水を発散させたり上から下へ流れるようにします。ほかに最前線となって邪気から体を守る皮膚・体毛や衛気という働きもあります。最近の生活は、冷暖房の恩恵のため皮膚の働きが鈍くなり、肺の体を守る力が低下していると考えられます。

脾の働きは、水湿と飲食物を消化した栄養を全身に運びます。冷たいものやカロリーの高いものの取りすぎは、脾の働きを悪くします。そうすると、筋肉がやせ、身体がだるくなったり、水湿が滞るので悪心・嘔吐・下痢・むくみなどが起こります。

腎の働きは、身体を暖め不要な水を排泄します。また腎には、成長する力(もって生まれた生命力)や精力があります。過労・冷えや恐れといった内因により腎の働きが低下します。このとき老化に伴う症状と共通する症状があらわれます。三焦の働きは、熱や水が移動するのを助けますので全身の調整に関わると考えます。

このようなことをふまえて鍼灸の治療をすすめます。よく使うツボから効果が早く現れるものをいくつか紹介し

ます。当院では、以下のようにつぼに鍼やお灸をしますが、家庭では痛気持ちはいいくらいに押しこめてはいかがでしょうか。



花粉症の予防に生活の見直しをしませんか

- 食べ過ぎない、飲み過ぎない
- 甘いものカロリーの高いものとの疎遠になる
- 夏場のクーラーは控えめに、汗をかく
- 冬場、ときには薄着で身体を動かす
- 身体を冷やしたままにしない
- 筋肉をつけて体を温める
- ストレスをためない
- お通じが気持ちよく出るようにする

お問い合わせは鍼灸師秋山までお願いします。
 なお、厚生連鍼灸院は予約制ですので来られる前にお電話ください。

■ 電話番号 / 089-970-2070

■ 場所 / JA愛媛厚生連健診センター 東側隣接

■ 診療時間 / 月曜日から金曜日
 午後1時から4時の来院をお願いします。
 午前の治療はお電話でご相談ください。

■ 料金 / 組合員料金…初回2,000円、2回目以降1,500円
 一般者料金…初回4,000円、2回目以降3,000円

骨粗鬆症

高齡化社会だからこそ骨粗鬆症に注目!!

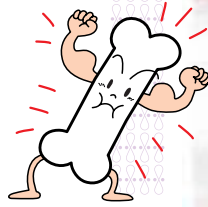
高齡化社会だからこそ骨粗鬆症に注目!!

骨粗鬆症になる↓軽く転倒しただけで骨折↓寝たきりになる↓認知症になる↓要介護。高齡社会では、お年寄りの〇〇L(生活の質)が重要です。高齡者の骨折は寝たきりを誘発し、寝たきりの生活は認知症を誘発し、介護者に負担がかかることとなります。



骨の役割とは?

- 体を支える。
- 内臓を保護する。
- 筋肉や腱などと一緒に関節を動かす。
- Ca(カルシウム)を貯蔵する。



骨粗鬆症とは?

「骨粗鬆症」という字をよく見ると「粗」という字は粗いという意味を、「鬆」という字は「大根にスが入る」のストという意味を表しています。つまり「骨粗鬆症」はその名の通り骨が粗くなり大根にスが入ったようにスカスカになってしまい、そのために骨が弱くなって、日常生活のちょっとした刺激でも簡単に骨折してしまう病気です。

について

骨粗鬆症の症状は?

- 立ち上がるときや重いものを持つとき、背中や腰が痛む。
- 背中が曲がったり、背が縮んでくる。
- 軽く転んだだけで、骨折しやすくなる。

骨粗鬆症の原因は?

- 骨のもとになるCaの摂取の不足。
- 老化による骨をつくるためのホルモンの不足。
- アルコール、ニコチンおよびカフェインによるCaの吸収阻害。
- インスタント食品などの食品添加物に含まれているリンの過剰摂取によるCa排斥の増加。

これらは、骨量を減少させる原因となりますのでご注意ください。

骨粗鬆症といわれたら?

基本的には予防と一緒で、食事療法、運動療法、日光浴で骨量の減少を防ぎます。重度の場合は専門医による薬物療法をおこないます。骨粗鬆症は単に骨だけの病気ではなく、全身の代謝に関係している病気であるため、主に整形外科、外科、内科、婦人科の医師によって診断されます。

骨粗鬆症の予防の原則

10才代の成長期に骨量を増やし、その後の骨量の低下をなるべく少なくすること、カルシウムの十分な摂取、運動、適度な日光浴が有効となります。

骨量の低下を少なくするには?

【食事】に気を付けよう!

- Caを十分に摂取する。
- 乳製品(効率よくCaが摂れる)、豆腐や納豆などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚(ひじき・わかめ・のりなどの海藻類、小松菜やチンゲン菜などの緑黄野菜を積極的に摂りましょう)。
- たんぱく質を摂る。



診療放射線技師 山下 哲子

【運動】をしよう!

- ビタミンDを多く含むきのこ類などを積極的に摂りましょう。また、ビタミンDは食品から以外でも、日光浴などで生成されます。
- 適度な運動は骨量を増加させます。骨に力がかかると、骨に弱いマイナスの電気が発生し、Caが吸収しやすくなります。また、骨の血液の流れをよくし、骨をつくる細胞の働きを活性化します。
- 転倒予防の為、筋力を付けましょう。

骨粗鬆症検診の対象者は主に女性です。女性の場合は、妊娠・出産を経て、閉経後に骨量が低下しやすいと言われています。閉経後は原則として年に1回受診して、急激な骨量減少がないか確認して頂くと安心です。

健康フォーラム

2010

東予地区
中予地区

中予地区

平成22年1月29日(金)JA周桑 本所。2月3日(水)JA松山市 本所に健康フォーラム2010が開催され、東予地区では235名、中予地区では205名の女性部の方にご参加いただきました。

前号でお伝えした「がん対策推進委員養成研修」として、それぞれ西条保健所 武方誠二課長と愛媛県松山保健所 景浦しげ子所長よりご講演いただき、がん検診の必要性について学びました。また、午後からは各女性部の方による体験発表や踊り、歌、寸劇などが行われ、さうして、「笑いと健康」と題しNPO法人健康笑い塾塾長 中井宏次先生にご講演いただきました。みなさん、川柳や大阪洒落言葉などを通じて笑いで健康づくりができたようです。

最後に、当会后藤健康運動指導士による青竹ビクスで身も心もリフレッシュして健康フォーラム2010は盛況の内に幕を閉じました。

東予地区



2010



JA西条 女性部
「はやね、はやおき、朝ごはん」



JA新居浜市 女性部
「銀座カンカン娘」



JAうま 女性部
「ふるさとおぼろ月夜」



JA今治立花 女性部
「木山音頭」



JA越智今治 女性部
「3B体操」



JA周桑 女性部
「崖の上のポニョ」



“がん検診に関心をもって下さい。”
武方課長



“個別の勧奨が有効です”
景浦所長



JA松山市 女性部
「家族の健康に乾杯!!」



JAえひめ中央 女性部
「健康一家だ、元気GO・GO!」



JA愛媛たいき 女性部
「米節踊り」



“ユーモアを楽しみましょう” 中井宏次先生



健厚 Kitchen

今日のレシピ

桃花もち

【117kcal/個】

今日のワンポイント

- 花形に整える作業は、手に少量の水をつけながらしましょう。
- 食紅を使うとさらに簡単に作ることができます。



管理栄養士
渡邊 洋子



材料(12個分)

- もち米 ……2カップ
- 梅干し ……3個
- ゆかり汁
 (ゆかり ……大さじ1
 水 ……1/2カップ)
- 水(ゆかり汁とあわせて)…2カップ
- 砂糖 ……60g
- こしあん ……80g
- きな粉 ……少々

作り方

- 1 もち米は洗ってザルにあげ、梅干しは種を取り除いて裏ごしする。ゆかりは分量の水に10分位つけてから、こして、さらに水を加えて2カップにする。裏ごしした梅干しとあわせる。
- 2 もち米を①に砂糖を加えたもので炊飯器で炊く。炊き上がったら、すり鉢に入れてすりこ木で粗くつぶす。12等分して平たい円形に丸めて、中央をくぼませる。周囲にスプーンで5等分に節目を入れて、花びらに見えるように形をととのえる。
- 3 丸めたあんは②のくぼみにのせ、あんの上いきな粉を少量ふって仕上げる。

編集後記

今日もそれはそれは楽しみなお昼の時間がやってきました。

かこ：じゃじゃーんーん！

と、めずらしくお弁当を作ってきたかにかが誇らしげにお弁当を広げています。

まっ：おーっ、かにさんお弁当作ってきてるやん。

かこ：ヒヒヒ。今日はちよつと雨でも降りしてみようかと思って。

まっ：ええー、それは困るなあ。洗濯物干してきたのに。

かこ：あらあら、それはごめんさいねえ。

などと、言いながらいつものようにお昼休みを過ごし、そんな発言、すっかり忘れていた数日後、またもやかにかがお

お弁当注意報発令中

弁当を作ってきました。

かこ：じゃじゃーんーん！

まっ：あ、かにさんお弁当…。

かこ：昨日の晩ご飯と一緒になんやけだね、詰めてきたんだあ。

まっ：と、またもや誇らしげに言うかにに。

まっ：そういえば、この間のお弁当作ってきた日！本当に雨降って、しかもどしゃ降りだったんやけんー！

かこ：あ、えっ！えっ！そうだったねえ。と、いついとは…。

まっ：今日もまあいいなあ…。

さてさて、今日のお天気や如何に。天気予報よりもかにかのお弁当予報ですかね。

まっ：かに



今月の表紙

久万高原町面河中心部より国道494号を川内方面に進むと見えてくる笠方ダム(面河ダム)。このダム湖周辺には公園、展望台、キャンプ場があり、家族連れなどで楽しく過ごせる観光スポットです。また、「四季彩橋」という湖上にかかる吊橋は全長136m全幅3.3m。森林に囲まれたダム湖の景観にあった吊橋を歩くと、まるでダムの湖面を歩いているような気分になれますよ。